

Filme-toi ou demande à un.e camarade de te filmer pendant que tu prends la parole en continu, debout, et sans note. En début d'année, ton discours pourra porter sur un sujet d'actualité ou un élément vu en cours mais dès que tu le pourras, entraîne-toi avec les présentations de tes questions ou de ton parcours d'orientation. Tu peux autoévaluer tes vraies répétitions (cf. fiche 38).

**Astuce**

Il est tout à fait normal de ne pas être à l'aise en regardant sa vidéo. Pourtant, il est très important de le faire pour se rendre compte de ce que l'on fait et de la manière dont on dit les choses. C'est essentiel pour progresser. Si tu es vraiment gêné.e, regarde cette vidéo seul.e. Mais essaie tout de même de travailler avec un.e camarade ou quelqu'un de ta famille en qui tu as confiance et avec qui tu te sens à l'aise pour t'aider à analyser ta vidéo.

 Regarde ton auto-vidéo et analyse ta prestation en remplissant le tableau suivant.

	Oui	Non	Commentaires
Posture de base ancrée et droite			
Mouvements des jambes contrôlés			
Mouvements des bras contrôlés et qui soutiennent le discours			
Absence de gestes parasites			
Regard maîtrisé			
Sourire			
Respiration basse			
Respiration et voix articulée, utilisation des silences			
Voix posée et audible			
Variation dans les tonalités utilisées			
Variation dans le rythme des mots			
Absence de tics de langage			


 **Autres éléments que tu souhaites retenir :** .....

.....

.....

.....

**Témoignage de Sabrina**

 Je n'aime vraiment pas me voir en vidéo mais j'ai tout de même utilisé cette technique pour travailler mes oraux. Ainsi j'ai vraiment vu mes prestations s'améliorer et j'ai pris confiance en moi ! 